



# ROADBOOK

## GUÍA DEL CORREDOR Y DEL ESPECTADOR

Toda la información necesaria de la [Fred.Olsen Tenerife Bluetrail](#) para que Bluetrailers y público, puedan disfrutar de nuestra Isla y del evento deportivo

# TENERIFE NO LIMITS

## 1. El mejor lugar para entrenar está muy cerca de ti.

Se te pasará el tiempo volando, ya que Tenerife se encuentra a tan solo dos horas desde la Península y unas cuatro horas desde el resto de las principales capitales europeas. Es una isla muy bien comunicada que cuenta con dos aeropuertos y conexión con más de 150 destinos.

## 2. Practica tu deporte favorito los 365 días a 22 grados centígrados.

Olvídate del frío y disfruta al máximo de tu deporte preferido durante todo el año. En Tenerife tienes garantía de buen clima siempre. La isla tiene una media anual de 22 grados centígrados.

## 3. Descubre senderos impresionantes y adéntrate de lleno en paisajes llenos de contrastes.

Senderismo: Piérdete entre los más de 1.500 km de senderos homologados. Descubre rincones que nunca imaginaste y disfruta a cada paso de una isla que cuenta con el 48% de su superficie catalogada como espacio protegido.

Ciclismo: Si sueñas con un lugar donde pasar del nivel del mar a 2.000 metros de altitud en apenas 30km, es que estás soñando con Tenerife. No lo dudes, ven y disfrútalo.

Mountain bike: Siente el aire fresco en la cara al descender entre pinares y descubre increíbles paisajes en los más de 200 km de pistas forestales que te esperan en Tenerife.

## 4. Surfea las mejores olas, bucea en aguas cristalinas y navega hacia donde te lleve el viento.

Buceo: Sumérgete en paisajes submarinos únicos y déjate sorprender por los más de 60 puntos de inmersión con los que cuenta la isla. Disfruta al cien por cien de los fondos marinos de arena, roca o arrecife volcánico, gracias a la enorme claridad de las aguas ya que los rayos de sol penetran hasta los 40 metros de profundidad.

Windsurf y kite surf: Siente la potencia del viento en una de las mejores zonas de Europa para practicar tu deporte favorito. El Médano cuenta con más de 300 días al año de viento y es sede de importantes torneos nacionales e internacionales. Tienes que venir.

Surf, body board y stand up paddle: Si lo tuyo son las olas, no te lo pienses más, ven a Tenerife y descubre más de 32 zonas para surfear. Con fondo de arena, roca o volcánico podrás elegir entre muchísimos tipos de ola a muy pocos kilómetros de distancia.

## 5. Descubre Tenerife desde el cielo.

Siéntete como un pájaro y planea en parapente sobre las laderas escarpadas de la isla. Flota sobre el mar de nubes y aterriza en las hermosas playas de arena volcánica.

## 6. Supera tus marcas en las mejores instalaciones deportivas.

Tanto si estás preparando tu próxima competición como si solo quieres perfeccionar tu técnica, Tenerife será tu destino ideal, ya que cuenta con unas instalaciones equipadas con las últimas tecnologías y el mejor equipo de profesionales.

Te podrás beneficiar de la gran ventaja de entrenar al nivel del mar y a 2.000 metros de altitud. Muchísimos campeones internacionales de natación, tenis, triatlón y fútbol, entre otros deportes, tienen a Tenerife como un destino habitual para sus entrenamientos. ¿A qué esperas a venir?

#### **7. Compíte en pruebas deportivas de todos los niveles y modalidades.**

Tenerife acoge cada año más pruebas deportivas que se encuentran al alcance de todos, desde los principiantes hasta los deportistas de élite. La isla se ha convertido en un referente europeo y mundial debido a sus inmejorables condiciones climatológicas, su riqueza natural, y sus buenísimas conexiones y servicios. Así que ya sabes, consulta el calendario y ven ya.

#### **8. Alójate donde te saben cuidar.**

Solo tú sabes lo bien que se está cuando te cuidan bien. Tenerife cuenta con alojamientos especializados en deportistas donde puedes contar con menús específicos, dietas naturales, servicio de fisioterapia, masaje, etc.

#### **9. Tenerife, lugar de encuentro de deportistas de élite.**

En Tenerife no solo encontrarás paisajes idílicos llenos de contrastes, sino también todos los servicios que puedas necesitar. Tanto si eres deportista profesional como si entrenas para disfrutar de tu afición favorita, dispones de una gran variedad de empresas que te ofrecerán todo lo que necesites. Si lo tuyo son los deportes de agua, como el surf, kitesurf, windsurf, apnea o buceo, en Tenerife encontrarás a los mejores profesionales con los que disfrutar de lo que te gusta. Si prefieres divertirte con los pies en la tierra, las actividades como senderismo, barranquismo o ciclismo son las idóneas para ti. Y si quieres admirar la isla a vista de pájaro, no lo dudes: en Tenerife encontrarás los mejores servicios a tu medida.

Además, la isla cuenta con una de las plantas hoteleras de cuatro y cinco estrellas más modernas de toda Europa, donde te harán sentir verdaderamente especial.

#### **10. Tanto si eres deportista profesional como si no, Tenerife está pensado para ti.**

Si amas el deporte, Tenerife es tu destino. La isla es el punto de encuentro de deportistas de todo el mundo, desde profesionales de élite internacionales, como las selecciones de atletismo de Alemania y Reino Unido o las selecciones nacionales de fútbol de Alemania y Holanda, hasta aficionados que buscan explorar las infinitas posibilidades deportivas que esconde cada rincón.

Si lo que buscas es poner tu cuerpo al límite, haz como los equipos ciclistas que compiten en el Tour de Francia y disfruta de las magníficas condiciones que encontrarás en el Parque Nacional del Teide. La infinidad de paisajes y sus posibilidades hacen de la isla el lugar perfecto para cualquier deporte que practiques. No te lo pienses más, ¡Tenerife te espera!

# TENERIFE

## Moverte en la Isla

### ¿Cómo te puedes desplazar en Tenerife?

Tenerife es una isla con dos aeropuertos. El Aeropuerto Tenerife Norte (Los Rodeos) es el más cercano al área metropolitana (Santa Cruz de Tenerife-la Laguna).

El Aeropuerto Tenerife Sur, dista de Santa Cruz de Tenerife 61 km y está ubicado en el Sur de la Isla.

Ambos aeropuertos disponen de transporte público que realiza la compañía de Transporte Interurbanos de Tenerife (TITSA).

- La frecuencia aproximada es de cada 30 minutos en ambos sentidos y en cada uno de los aeropuertos, que tienen un servicio específico con los principales localidades.

Toda la información la puedes encontrar en <http://www.titsa.com/index.php> con horarios, precios, geolocalización de paradas, líneas, etc.

- El servicio de taxi a Santa Cruz de Tenerife desde el Aeropuerto Tenerife Norte está en torno a 20 euros (precio orientativo).

Recuerda si vienes en avión y no has alquilado coche, a fin de evitar viajes en transporte público puedes retirar el dorsal el día 6 y 7 de junio en el Recinto Ferial (muy cerca de la estación de guaguas (autobuses) de Santa Cruz de Tenerife a escasos 600 metros.

El tiempo de trayecto desde el aeropuerto del Norte a Santa Cruz de Tenerife es aproximadamente de unos 20 minutos y desde el aeropuerto del Sur unos 55 minutos.

### La oferta de alquiler de vehículos en Tenerife

Tenerife posee también un gran número de empresas de alquiler de vehículos, interesantes y con precios muy competitivos. Siempre es una buena opción si vienes acompañado y quieres mayor libertad de movimiento.

## Consejos e información útil <sup>(1)</sup>

### Asistencia sanitaria

Si resides en la Unión Europea tienes derecho a asistencia médica y hospitalaria gratuita durante tus vacaciones, en la red de **centros sanitarios públicos** de Tenerife. Para optar a este servicio debes tener la **Tarjeta Sanitaria Europea**, que tendrás que solicitar en tu país de origen. Si resides en España, es suficiente con presentar tu tarjeta sanitaria de la comunidad autónoma en la que residas. Si no dispones de la Tarjeta Sanitaria Europea, deberás abonar los costes médicos por adelantado y solicitar su reembolso cuando regreses a tu país de origen.

En los **centros privados**, la tarjeta sanitaria no tiene validez, por lo que deberás pagar la atención médica o acreditar un seguro médico aceptado por el centro sanitario en particular.

Ten en cuenta que la Tarjeta Sanitaria Europea tampoco cubre los tratamientos médicos específicos, el tratamiento dental (excepto las extracciones de urgencias), ni tampoco la repatriación por causa de la enfermedad. Además tiene un período de validez determinado.

Otros países cuyos residentes reciben las mismas prestaciones gratuitas que los ciudadanos de la Unión Europea son Suiza, Noruega, Islandia, Liechtenstein, Andorra, Brasil, Chile, Ecuador, Paraguay y Perú. En el resto de los casos, la prestación del servicio sanitario será de pago, si no está cubierta por un seguro.

### Seguridad

Podrás estar muy tranquilo cuando visites Tenerife, ya que es uno de los destinos turísticos más seguros del mundo. Sin embargo, no está de más que mantengas unas medidas mínimas de precaución para evitar incidentes no esperados. Te recomendamos que no dejes a la vista objetos de valor en el interior de tu vehículo, y que tampoco desatiendas la vigilancia de tus cosas en lugares muy frecuentados, como playas y restaurantes

### Cuidado con el sol

Uno de los principales atractivos de la Isla son sus abundantes horas de sol. Es tentador llegar y disfrutar de un baño solar, pero recuerda que deberás respetar unas sencillas normas de protección, si quieres evitar quemaduras molestas e insolaciones.

Deberás usar, al menos cada dos horas, cremas protectoras con filtros ultravioletas con factor superior a 15.

Son muy recomendables las gorras y las gafas de sol con alta protección UVA y UVB. Lo ideal es que evites las horas de mayor radiación solar, de 12 del mediodía a cuatro de la tarde. Hazte con una buena sombrilla y ropa cómoda y fresca para pasar una buena jornada de playa.

Algo que no debes olvidar es que, aunque tengas la sensación de que junto al mar o dentro del agua no hace tanto calor, el sol sigue haciendo su efecto igual o con más intensidad.

Es recomendable, y así lo hace la Tenerife Bluetrail recomendar el uso de protector solar llevar gorra y gafas de sol. En especial los corredores que transiten en la zona del Parque Nacional del Teide donde el índice de radiación solar es más elevado.

Más información en: [webtenerife.es](http://webtenerife.es)

<sup>1</sup> Fuente: Turismo de Tenerife

## Direcciones de interés <sup>2</sup>

### Servicios de seguridad y emergencia

#### Emergencias

Teléfono: 112

#### Policía Nacional

Teléfono: 091

#### Guardia Civil

Teléfono: 062

#### Guardia Civil de Tráfico

Teléfono: 922 283 157

**Protección Civil**

Teléfono: 922 256 344

**Información toxicológica**

Teléfono: 915 620 420

**Urgencias Marítimas**

Teléfono: 900 202 202

**Objetos perdidos**

Aeropuerto Tenerife Norte

Dirección: Los Rodeos

Municipio: La Laguna

Teléfono: 922 635 855

Aeropuerto Tenerife Sur

Municipio: Granadilla

Teléfono: 922 759 391

Más información en: [webtenerife.es](http://webtenerife.es)

<sup>2</sup> Fuente: Turismo de Tenerife

## EXPODEPORTE FRED.OLSEN TENERIFE BLUETRAIL. [RETIRADA DE DORSALES](#)

### LUGAR DE CELEBRACIÓN Y RETIRADA DE DORSALES

#### Recinto Ferial de Tenerife

Días: 6 y 7 de junio.  
Horario: 10 a 20 horas

#### Ubicación:

El [Recinto Ferial de Tenerife](#), obra del arquitecto e ingeniero Santiago Calatrava, está a escasos 600 metros de la estación de guaguas, con un **gran aparcamiento gratuito en su frente al mar** (el correspondiente al [Parque Marítimo de Tenerife](#)).

Es un edificio singular y además toma como referencia las torres de Santa Cruz (los edificios más altos de la ciudad) ya que está al lado y te sirven de referencia en cualquier punto que te encuentres de la ciudad.



#### Geolocalización

[Google Maps](#)

#### Documentación a presentar en la recogida de dorsales

Se tendrá que presentar el Documento Nacional de Identidad, Pasaporte o documento oficial que acredite fehacientemente tu identidad (con fotografía).

El dorsal podrá ser retirado por una tercera persona, pero para ello se hace obligatorio presentar autorización firmada, acompañada por el DNI de la persona que firma y de quien retira.

El modelo de documento se descarga desde la web oficial del evento: [tenerifebluetrail.com](http://tenerifebluetrail.com)

Todos los corredores han tenido que subir previamente al Espacio Bluetrailer su descargo de responsabilidad, debidamente cumplimentado. Además, los corredores Ultra, están obligados a cargar en dicho espacio el certificado médico exigido por la Organización.

#### Identificación de la bolsa del corredor

Se hace obligatorio usar para la carrera la bolsa que se da a los Bluetrailers en la entrega de dorsales.

## Etiquetas Identificativas de las Bolsas del Corredor

Dichas bolsas serán identificadas con una etiqueta que se entregará al corredor, dónde deberá de aparecer el número de dorsal de manera legible.

Las bolsas que el corredor desee tener en la meta deberá de entregarla en la salida.



## Ultra Bluetrailers

Se les hará entrega de dos bolsas y dos etiquetas. Si utilizas este servicio, debes de llevar la bolsa que necesites a la salida de la prueba en la que participe el corredor.



Como ves, cada bolsa tiene colores diferentes a fin de facilitar la gestión. Pero te reiteramos se entregan en la salida.



### Tiques de comida

En la carpa de entrega de tiques de comida en meta, se les hará entrega a los corredores de un tique de comida.

Los tiques de comida de acompañantes, si éstos fueron solicitados en la inscripción, se entregarán junto con el dorsal. Además, se podrán adquirir en la entrega de dorsales y en meta. Siempre con tarjeta.





## TRANSPORTE OFICIAL

La Fred.Olsen Tenerife Bluetrail pone a disposición de los Bluetrailers, transporte desde el punto de origen elegido previamente en la inscripción, al punto de salida de su modalidad.

### Horarios

Día		Horario salida	Punto de salida	Punto de llegada
ULTRA	07-jun	21:00	<u>Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiánez)</u>	Playa Fañabé, Adeje. (Salida Ultra)
		21:15	<u>La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)</u>	
		21:30	<u>Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)</u>	
		21:40	<u>Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Adeje</u>	
TRAIL	08-jun	3:00	<u>Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiánez)</u>	Vilaflor (Salida Trail)
		3:30	<u>La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)</u>	
		3:30	<u>Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)</u>	
		3:50	<u>Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Adeje</u>	
		4:15	<u>Arona. Av. Juan Carlos I, altura Hipertrébol. Los Cristianos</u>	
MARATÓN	08-jun	5:50	<u>Arona. Av. Juan Carlos I, altura Hipertrébol. Los Cristianos</u>	La Caldera. La Orotava. (Salida Maratón)
		6:20	<u>Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Santa Cruz</u>	
		6:50	<u>La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)</u>	
		6:50	<u>Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)</u>	
		7:20	<u>Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiánez)</u>	
		7:20	<u>La Orotava (Avda. Obispo Benítez de Lugo. Estación Disa El Calvario)</u>	
MEDIA	08-jun	5:00	<u>Arona. Av. Juan Carlos I, altura Hipertrébol. Los Cristianos</u>	Los Realejos (Salida Media)
		5:30	<u>Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Santa Cruz</u>	
		6:00	<u>La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)</u>	
		6:00	<u>Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)</u>	
		6:30	<u>Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiánez)</u>	
08-jun	12:00	<u>Puerto de la Cruz (Avda. Venezuela, 12)</u>	La Laguna/Santa Cruz	
	15:00			
	18:00			
	21:00			
09-jun	0:00	<u>Puerto de la Cruz (Avda. Venezuela, 12)</u>	La Laguna/Santa Cruz	

### Geolocalización

El corredor podrá geolocalizarse siguiendo el siguiente código QR:



## LAS MODALIDADES

### **Material Obligatorio**

Recuerda que en todas las pruebas se solicita un material obligatorio y que viene establecido en el [Reglamento de la prueba](#) que te reproducimos.

<b>MATERIAL</b>	<b>Ultra</b>	<b>Trail</b>	<b>Maratón</b>	<b>Media</b>
Mochila o cinturón	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Recomendado
Chaqueta cortavientos y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a (1)	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Recomendado
Manta de supervivencia (Mínimo de 1.20 x 2,10)	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Teléfono móvil con el número facilitado en la inscripción, suficiente saldo y batería cargada.	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Gorra, Visera o bandana	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Recipiente tipo bolsa o bidón para agua	Obligatorio (1 litro)	Obligatorio (1 litro)	Obligatorio (1 litros)	Obligatorio (0,5 litros)
Silbato	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Pantalones o mallas largas.	Recomendado	Recomendado		
Linterna frontal/pilas o batería de repuesto u otro frontal	Obligatorio	Obligatorio	Recomendado	
Luz roja trasera	Obligatorio	Obligatorio	Recomendado	
Vaso	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Botiquín	Recomendado	Recomendado	Recomendado	
Ropa de repuesto	Recomendado			
Guantes	Recomendado			
Bastones de montaña (2)	Recomendado			
Protector solar y labial	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Gafas de sol	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Dinero para imprevistos	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado

## **MODALIDAD ULTRA**

### **Salida en Playa Fañabé (Costa Adeje)**

La hora de la salida a las **23:30 horas del día 7 de junio de 2018** (viernes) en el frente de la Playa Fanábé (Costa Adeje).

**El control de material comenzará a las 10:45 horas**, recuerda el ya mostrado en el apartado anterior y página cinco del Reglamento. Si tienes dudas consulta a la organización. Te recomendamos

que utilices los parking de la zona. Y si eres corredor que la utilización del transporte oficial que debes de solicitar en el momento de la inscripción.

La salida la convertiremos en un verdadero espectáculo. Rendimos homenaje a quienes se atreven a un verdadero desafío como cruzar una Isla y subir al Teide desde el nivel del mar, se lo merecen. Una salida a ritmo de batucada, fuegos artificiales y el calor del público, harán que merezca la pena vivir el momento.

**Actividades. A lo largo del recorrido tendremos “LA ENERGÍA BLOKO”.** Una asociación que a través del tambor desarrolla una labor social y humana, tanto en la Isla, como en diferentes destinos internacionales, como son Kenya, Cabo Verde Costa Rica y este año Bloko estará presente en Mayotte, una isla cercana a Madagascar, donde llevarán su programa de Intervención Socio-comunitaria durante 20 días, a la mayor fabela de Europa (esta isla es francesa). Tras 3 años en la Blue Trail, este año Bloko se propone hacer entre 25 y 30 acciones de percusión en las 24 horas de evento. Bloko está actualmente conformado por mas de 150 personas, y aquí reside el secreto de poder estar presente como grupo durante 24 horas y en unos 12 espacios diferentes.

Para empatizar con la Blue Trail, en Bloko se han organizado 5 modalidades diferentes, que cubrirán como equipo toda la carrera, y que estarán presentes por tramos de 4 a 9 horas de acción ininterrumpida.

Por la noche, las guaguas donde va Bloko irán adelantando a la carrera, y poniendo nuestra percusión cargada de resiliencia para dar fuerzas a las personas que participan de la misma, y que tras 12 horas, llegarán al puerto de la cruz, habiendo pasado por los Cristianos, Adeje, Vilaflor y recibo quemado.

Mientras, en un barranco de Ifonche, habrá un grupo tocando desde las 01 hasta las 04:30.

Durante el día, tenemos al primer equipo recién levantado `para abrir en Los realejos a las 08, para de seguido, ir a tocar en Rambla de Castro hasta las 12, y de ahí al Castillo San Felipe para seguir tocando de 13 a 16.

Mientras, Bloko Tenik (menores de Bloko), estarán recibiendo en meta a los primeros corredores de la Ultra, haciendo su debut en una pequeña maratón de unas 3 horas tocando, de 11:30 a 15.

A las 16, llega el equipo final que alternará acciones de percusión desde castillo San Felipe, hasta la meta situada en Martianez, dónde acabaremos nuestra maratón a las 00:00 del 9 de Junio., en esta modalidad el año pasado se hicieron mas de 10 acciones de percusión., y las emociones estaban siempre a “flor de piel”, ver como habían personas que no podían con su alma y verlas en pié, siguiendo hacia su objetivo, hacía que se nos saltásen las lágrimas de emoción.

Gracias al hermanamiento de los valores que sustentan la Blue Trail y Energía Bloko, nos encontramos con evento Único en el mundo, una carrea de 24 horas que cuenta con 24 horas de cobertura de percusión social, que es a su vez, la melodía de la superación personal, dónde lo físico y lo emocional han de estar en absoluto equilibrio.

Nuevamente Bloko, se sumerge en uno de esos grandes retos que parecen imposibles de superar, pero cuando estamos junt@s, todo es posible, por que, aunque por momentos parezca que no vamos a llegar, sí, llegaremos y una vez más, haremos historia de esta Blue Trail al superar nuestros propios límites. Energía Bloko al servicio de l@s corredor@s de la Blue Trail.

Fuerza y resiliencia en su máxima exponencia,

## Características de la Pruebas

### ULTRA Itinerario

**Adeje –La Quinta- Ifonche – Vilaflor de Chasna – Degollada de Guajara – Roques de García – Pico Viejo - La Rambleta – Montaña Blanca – Lomo Hurtado – Recibo Quemado – Ladera de Tigaiga – Chanajiga – Tigaiga – El Asomadero –Mirador de la Corona– Rambla de Castro – Puerto de La Cruz**

Inicio	<a href="#">Playa Fañabé, Adeje</a> 23:30h del 7 junio de 2019
Finalización	<a href="#">Playa de Martiánez, Puerto de la Cruz</a>
Tiempo máximo de finalización	24 horas
Longitud	101,5 km
Tipología	Sendero 70%; pista 17%; asfalto 13%
Desnivel de subida acumulado	6.784m
Desnivel de bajada acumulado	6.782m
Desnivel acumulado	13.566m
Altitud de salida	2m
Altitud máxima	3.555m



## Tiempos Límite

El reglamento de la prueba establece un tiempo máximo para finalizar el evento de 24 horas, así como barreras horarias a lo largo del recorrido que no puedes sobrepasar. Ello conlleva la descalificación del corredor y no se permite que se continúe en competición.

### Ultra: Tiempos Límite

Estos límites horarios están calculados para poder finalizar la carrera en el tiempo máximo establecido para cada modalidad. No se permitirá seguir participando en carrera a los corredores que los superen

Punto	Servicio	Ultra
		Tiempo Límite
Playa Fañabé. Adeje.	Control de salida Ultratrail	<b>23:30</b>
Adeje	Avit. y control de paso	<b>1:00</b>
La Quinta	Avit. Y control de paso	<b>2:30</b>
Ifonche	Avit. y control de paso	<b>4:15</b>
Albergue Vilaflor	Avit. y control de paso	<b>6:00</b>
Parador	Avit. y control de paso	<b>10:00</b>
Rambleta	Avit. y control de paso	<b>15:00</b>
Recibo Quemado	Avit. y control de paso	<b>17:50</b>
Asomadero	Avituallamiento	<b>19:40</b>
Tigaiga	Avit. y control de paso	<b>22:00</b>
Puerto de la Cruz (Playa Martiánez)	Meta	<b>23:30</b>

## Puntos de Avituallamiento

### ULTRA: Puntos de Avituallamiento + Perfil.

	Distancia entre Puntos	Distancia Acumulada	Desnivel +	Desnivel -
Playa Fañabé (Adeje)	0			
Plaza Adeje	8,50	8,50	425,55	132,62
La Quinta	5,89	14,39	713,59	84,24
Ifonche	6,64	21,03	487,20	382,22
Albergue de Vilaflor	10,35	31,38	846,53	285,86
Pista Madre del Agua	4,58	35,96	401,50	302,96
Parador	12,65	48,61	907,65	453,36
La Rambleta	10,09	58,70	1.508,26	108,96
Recibo Quemado	13,60	72,30	98,22	1.743,06
Base del Asomadero	12,39	84,69	396,50	1.810,75
Tigaiga	7,53	92,22	699,91	900,57
Maritim	5,69	97,91	266,14	500,88
Puerto Cruz (Meta)	3,59	101,5	32,82	76,50
<b>Total</b>	<b>101.5</b>		<b>6.401,57</b>	<b>6.397,40</b>

La Fred Olsen Tenerife Bluetrail será parte de diferentes circuitos que permiten ofrecer una diversidad de recorridos en diferentes macizos montañosos de la península.

Destacan tres competiciones donde la Fred Olsen Tenerife Bluetrail se verá integrada:

En su modalidad ultra (102 km), será **Copa de España de la Federación Española** de Deportes de Montaña y Escalada, simplemente debes de tener licencia en vigor de este año (ámbito nacional), recuerda que la debes de llevar en la recogida de dorsales donde se quedará a cargo de los árbitros FEDME y se te entregará en la llegada.

A su vez la modalidad Ultra se integra en el circuito y Sello Alpinultras que se define como una marca destinada a travesías de ultrafondo en alta montaña y que comparten valores de respeto al medio ambiente, la búsqueda del desarrollo sostenible en los entornos rurales en los que se celebran y ofrecer a los amantes de este deporte un circuito exigente, donde finalizar es un verdadero reto.

El circuito de 2019, unirá tres emblemáticas zonas montañosas como son Picos de Europa (con el "Desafío Ultra el Cainejo el 18 de mayo, la Fred Olsen Tenerife Bluetrail a celebrar el 8 de junio y el Pirineo la Ultra Canfranc-Canfrac el 14 de septiembre).

## MODALIDAD TRAIL

La salida de la modalidad Trail de la Fred.Olsen Tenerife Bluetrail tendrá lugar a las 6 horas de la mañana del día **8 junio desde Vilaflor**, uno de los pueblos más altos de España. Aquí no tendrás mucho problema para aparcar. A esta hora todavía será de noche, lo que restringe las actividades paralelas y música de ambiente. La salida es desde la calle Santa Catalina, muy cercana de las carreteras de acceso que tiene el pueblo.



**El control de material comenzará a las 05:00 horas.** Este año esta prueba será una modalidad de la Skyrunner Sapin-Andorra Series.

Las Skyrunner National Series siguen el formato de las World Series y presenta el siguiente formato para 2019: Para este 2019 la competición se centrará en las pruebas SKY. Dentro de estas encontraremos hasta 6 pruebas de distintas distancias. Además se realizarán los respectivos Championships de las modalidades SKY y Vertical Series.

## Características de la Prueba

### Itinerario

Vilaflo de Chasna – Degollada de Guajara – El Filo – Volcanes de Arenas Negras - El Portillo Alto – Recibo Quemado – Piedra de los Pastores – Chanajiga – El Asomadero – Mirador de la Corona – Tigaiga – Rambla de Castro – Puerto de La Cruz

<b>Inicio</b>	<a href="#">C/Santa Catalina - Vilaflo</a> , 6:00h del 08 de junio de 2019
<b>Finalización</b>	<a href="#">Playa de Martiánez, Puerto de la Cruz</a>
<b>Tiempo máximo de finalización</b>	14 horas
<b>Longitud</b>	<b>66,85 km</b>
<b>Tipología</b>	sendero 54%, pista 34% y asfalto 12%
<b>Desnivel de subida acumulado</b>	3.246 m.
<b>Desnivel de bajada acumulado</b>	4.629 m.
<b>Desnivel acumulado</b>	7.875 m.
<b>Altitud de salida</b>	1.387m.
<b>Altitud máxima</b>	2.520m.



### Tiempos Límite

El reglamento de la prueba establece un tiempo máximo para finalizar el evento de 14 horas, así como barreras horarias a lo largo del recorrido que no puedes sobrepasar. Ello conlleva la descalificación del corredor y no se permite que se continúe en competición.

Punto	Servicio	Trail
		Tiempo Límite
Vilaflor	Control de salida Trail	6:00
Portillo Alto	Avit. y control de paso	12:30
Asomadero	Avituallamiento	15:30
Tigaiga	Avit. y control de paso	17:55
Puerto de la Cruz (Playa Martiánez)	Meta	20:00

### Puntos de Avituallamiento

	Distancia entre Puntos	Distancia Acumulada	Desnivel +	Desnivel -
Salida (Vilaflor)	0			
Pista Madre del Agua	4,46	4,46	432,03	128,77
El Filo	15,26	19,72	1.083,32	507,39
Portillo Alto	12,3	32,02	256,56	387,55
Recibo Quemado	5,63	37,65	78,86	316,34
Base del Asomadero	12,39	50,04	396,5	1.810,75
Tigaiga	7,53	57,57	699,91	900,57
Maritim	5,69	63,26	266,14	500,88
Puerto Cruz (Meta)	3,59	66,85	32,82	76,5
<b>Total</b>	<b>66,85</b>		<b>3.246,14</b>	<b>4.628,75</b>

### MODALIDAD MARATÓN

La modalidad Maratón tiene su salida a las 9 horas del día 8 de junio en la zona del Área Recreativa de La Caldera (La Orotava) y en una pista (El Mamio).

Por razones de seguridad no se podrá acceder con el vehículo hasta la propia área recreativa, ya que se corta la carretera aproximadamente un kilómetro antes. Si alguien te lleva, recuerda que tendrás que andar aproximadamente un kilómetro medio. Es la zona más complicada para ir en vehículo y que los que te acompañan vean la salida.

El control de material comienza a las 8:00 horas.

### Características de la Prueba

#### Itinerario

Pista de Mamio – Caldera de Aguamansa - GR 131 Anaga Chasna - Pista Los Picachos - Pista PK 29 - Piedra de Los Pastores – Ladera de Tigaiga – Chanajiga – Tigaiga – El Asomadero – Mirador de la Corona – Rambla de Castro – Puerto de La Cruz

<b>Inicio</b>	<a href="#">Camino de Mamio (Aguamansa)</a> 9:00h del sábado 08 de junio de 2019
<b>Finalización</b>	<a href="#">Playa de Martíánez, Puerto de la Cruz</a>
<b>Tiempo máximo de finalización</b>	9 horas
<b>Longitud</b>	<b>42,56km</b>
<b>Tipología</b>	sendero 50%, pista 29% y asfalto 21%
<b>Desnivel de subida acumulado</b>	2.341m
<b>Desnivel de bajada acumulado</b>	3.523m
<b>Desnivel acumulado</b>	5.864m
<b>Altitud de salida</b>	1.186m
<b>Altitud máxima</b>	1.753m



### Tiempos Límite

Estos límites horarios están calculados para poder finalizar la carrera en el tiempo máximo establecido para cada modalidad. No se permitirá seguir participando en carrera a los corredores que los superen

Punto	Servicio	Maratón
		Tiempo Límite
La Caldera	Salida Maratón	9:00
Los Picachos	Avituallamiento	11:30
Asomadero	Avituallamiento	13:50
Tigaiga	Avit. y control de paso	16:00
Puerto de la Cruz (Playa Martiánez)	Meta	18:00

#### Puntos de Avituallamiento

	Distancia entre Puntos	Distancia Acumulada	Desnivel +	Desnivel -
LA CALDERA (LA OROTAVA)	0,00	0,00		
LOS PICACHOS	13,70	13,70	899,90	398,29
BASE DEL ASOMADERO	12,05	25,75	442,28	1.646,51
TIGAIGA	7,53	33,28	699,91	900,57
MARITIM	5,69	38,97	266,14	500,88
PUERTO DE LA CRUZ	3,59	42,56	32,82	76,50
<b>Total</b>	<b>42,56</b>		<b>2.341,05</b>	<b>3.522,75</b>

#### MODALIDAD MEDIA

Sale del núcleo urbano de Los Realejos podrás acceder fácilmente (con las dificultades propias del aparcamiento). La prueba sale a la **8:00h. del 8 de junio desde la Plaza San Agustín** y el control de material también se llevará a cabo a partir de las **7:00h.**

#### Características de la Prueba

##### Itinerario

**Plaza San Agustín – Plaza Viera y Clavijo – El Asomadero – Mirador de la Corona – Rambla de Castro – Puerto de La Cruz**

<b>Inicio:</b>	<a href="#">Plaza de San Agustín de Los Realejos</a> 8:00h del sábado 08 de junio de 2019
<b>Finalización:</b>	<a href="#">Playa de Martíánez, Puerto de la Cruz</a>
<b>Tiempo máximo de finalización:</b>	4 horas
<b>Longitud:</b>	<b>19,35km</b>
<b>Tipología:</b>	<b>sendero 37%, pista 16% y asfalto 47%</b>
<b>Desnivel de subida acumulado:</b>	1.242m
<b>Desnivel de bajada acumulado:</b>	1.492m
<b>Desnivel acumulado:</b>	2.794m
<b>Altitud de salida:</b>	255m
<b>Altitud máxima:</b>	1.092m



## Tiempos Límite

Punto	Servicio	Media
		Tiempo Límite
Plaza San Agustín (Los Realejos)	Salida Media	8:00
Tigaiga	Avit. y control de paso	10:50
Puerto de la Cruz (Playa Martiánez)	Meta	12:00

#### Puntos de Avituallamiento

	Distancia entre Puntos	Distancia Acumulada	Desnivel +	Desnivel -
PLAZA S. AGUSTÍN (LOS REALEJOS)	0,00	0,00		
TIGAIGA	10,07	10,07	928,69	901,23
MARITIM	5,69	15,76	266,14	500,88
PUERTO DE LA CRUZ	3,59	19,35	32,82	76,50
<b>Total</b>	<b>19,35</b>		<b>1.227,65</b>	<b>1.478,61</b>

#### MODALIDAD RETO

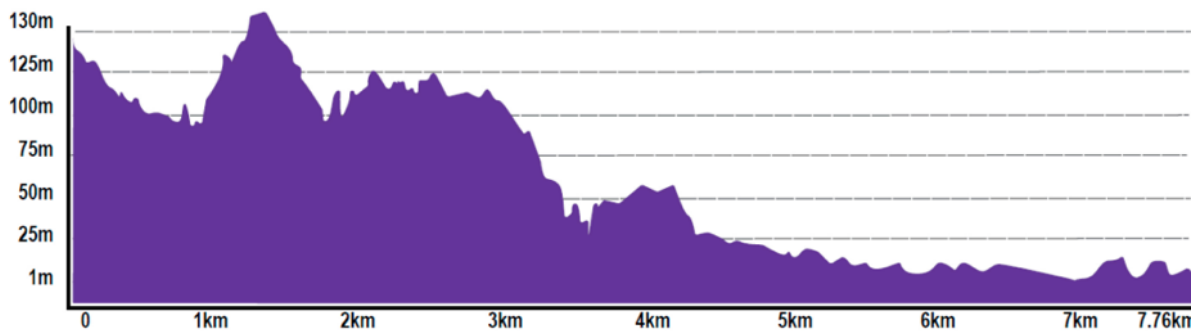
La modalidad Reto de la Fred.Olsen Tenerife Bluetrail aboga por el deporte inclusivo. En ella podrán participar deportistas con cualquier tipo de discapacidad.

El Reto tendrá lugar el 8 de junio a las 18 horas y sus recorridos son los siguientes:

**Reto 1,2 KM.** Salida en Casa de la Aduana hasta meta en la Playa Martiánez.

**Reto 3,7 KM.** Salida en Playa Jardín frente a entrada a Loro Parque y recorrido urbano hasta llegar a la meta en Playa Martiánez.

**Reto 8 KM.** Salida en el Mirador de San Pedro, Rambla de Castro, Marítim, Playa Jardín y recorrido urbano hasta llegar a la meta en Playa Martiánez.



## Distribución de alimentos



Puntos de Avituallamiento: Distribución de sólidos y líquidos / Refreshment Points: Solids & liquids

	Water	Acuario	Coca-Cola	Soda	Jugos Libby's	Bebida energética	Dulce guayabo y galletas	Frutos secos	Crema de cacao	Bread	Pan	Chocolate	Dátiles	Orejones	Pasta	Tortellini	Pastillas Goma	Papaya	Plátano	Fruta tempor.	Sal gorda	Coffee	Tea	Bocadillo	Caldo	Geleto amasado	Chocolate caliente	Celiacos	Veganos
Adeje	X	X			X			X					X	X			X	X	X	X	X								X
La Quinta	X	X			X			X					X	X			X	X	X	X	X								X
Ifonche	X	X			X			X					X	X			X	X	X	X	X								X
Albergue de Vilaflor	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	
Madre del Agua	X				X													X	X	X	X								X
El Filo	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X			X	X	X	X	X	X						X	X
Parador	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X
Portillo Alto	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
La Rambleta	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Los Picachos	X				X												X	X	X	X	X								X
Recibo	X	X		X	X			X	X	X			X	X			X	X	X	X	X								X
Queimado	X	X		X	X			X	X	X			X	X			X	X	X	X	X								X
Asomadero	X	X	X		X			X	X	X			X	X	X			X	X	X	X	X	X	X					X
Tigaiga	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					X			X
Hotel Martiñ	X		X																										
Meta	X	X																											

## META. PLAYA MARTIÁNEZ

Entrega trofeos Maratón y Media (17:00 a 18:00h.) Entrega trofeos Trail, mejores Tinerfeños y Tinerfeñas, y Ultra (19:00 a 20:00h.).

Concierto de Ni un Pelo de Tonto (20:30h.)

Servicios: Fisioterapia (Physiorelax), Podología (Clínica del Pie La Orotava), Fruta fresca y batidos (La Fast), Zumos Libby's, Powerade, Nutriport, Donuts, Zonas de Descanso



**(Volkswagen Comerciales y Physiorelax), Tiempos Corredores en Digital, Cargador de Móviles, Duchas y Vestuarios, Paella.**

## **PUNTOS DE SEGUIMIENTO RECOMENDABLES**

### **Ayudas externas.**

Recordar que la ayuda externa está prohibida excepto en las zonas de avituallamiento. Si haces el seguimiento y a fin de que no te afeen la conducta o con el corredor sea sancionado todo tu apoyo debes de prestárselo en los lugares habilitados, que como te reiteramos son las zonas de los avituallamientos oficiales

### **ULTRA**

**SALIDA.** Si tu intención es realizar el seguimiento íntegro de la Ultra empezarás en la salida, como comentábamos con anterioridad con ambiente y actividades en la Playa Fañabé (Adeje). No es un lugar de aparcamiento fácil pero si dispone de parking justo al paseo marítimo lugar de la salida.

Hora de salida: 23.30 horas del 7 de junio (viernes)

**ADEJE.** Una vez la salida, tienes tiempo suficiente para el siguiente paso, te recomendamos la zona del ayuntamiento en Adeje, la carrera entra en esa localidad cercado al cementerio y ascenderá por la principal vía, calle Grande que accede al Ayuntamiento y donde está el primer avituallamiento. En vehículo tardarás aproximadamente unos 15 minutos.

Horario de cierre del avituallamiento: 1.20 horas

**LA QUINTA (CASERIO DE ADEJE).** Pequeño caserío de Adeje a unos 800 m de altitud y donde se encontrará un avituallamiento y control de paso. Para llegar tienes dos vías una más convencional ir subir por la carretera TF- 583 y con dirección al núcleo de Taucho para ir llegar a La Quinta. Otra carretera, un camino agrícola pero asfaltado es el Camino de las Moraditas. Se tarda aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Horario de cierre del avituallamiento: 1.20 horas (sábado 9 de junio)

**IFONCHE.** El próximo punto donde se puede acceder con vehículo es a Ifonche, si bien se trata de una carretera local y sin salida a la que se accede por la TF-51. Si hubiera mucho seguimiento si podría haber algún problema a la hora de la llegada. Este año habilitaremos una zona de estacionamiento y variamos el lugar de avituallamiento al que deberás de acceder andando (unos 200 metros desde el Restaurante El Dornajo).

Horario de cierre del avituallamiento: 4.20 horas (sábado 9 de junio)

**VILAFLOR.** - Donde existe uno de los principales avituallamientos de esta primera parte de la carrera. Fácil de llegar por la carretera que has utilizado (TF-51) desde Arona. Una vez en Vilaflor deberás de dirigirte al campo de fútbol donde está el avituallamiento. Está en lo alto de Vilaflor, desde la carretera principal que va al Teide sale una desviación. Zona de fácil aparcamiento.

Horario de cierre del avituallamiento: 6 horas (sábado 9 de junio)

EL PARADOR. - Si bien con anterioridad hay un pequeño punto de agua (está a los 4 km de Vilaflor y en una pista), por ello con calma te recomendamos acceder hacia el Parque Nacional (sin problemas de tráfico y de acceso, utilizando la TF-21, bueno la única vía).

Como lugar recomendable de aparcamiento es la carretera de acceso al Parador, ya que la carretera que accede al avituallamiento (donde está la ermita del Parador) está cerrada al tráfico.

Una recomendación práctica la diferencia de temperatura a partir de Vilaflor es importante en relación a la salida, puede diferir hasta más de 20 grados. NO DUDES EN LLEVAR GORRO, GUANTES Y UNA BUENA PRENDA DE ABRIGO, NO TE SOBRARÁ SI ESTÁS FUERA DE UN VEHÍCULO Y A LA INTEMPERIE.

Horario de cierre del avituallamiento: 10 horas (sábado 9 de junio)

LA RAMBLETA. (3555 m). Una vez, dejas El Parador, la carretera entra en muchos kilómetros de espacio natural y de difícil acceso. Así en La Rambleta (3555 m) o bien ascenderías andando lo que suponen varias horas o en teleférico que si empieza a funcionar a partir de las 9 de la mañana. Es una buena experiencia si vienes de visita, puedes adquirir el ticket para evitar colas de forma anticipada.

[https://www.volcanoteide.com/es/volcano\\_teide/teleferico\\_del\\_teide/teleferico\\_del\\_teide](https://www.volcanoteide.com/es/volcano_teide/teleferico_del_teide/teleferico_del_teide)

Horario del cierre del avituallamiento: 15 horas del sábado 9 de junio.

RECIBO QUEMADO. Un avituallamiento cercano a la carretera TF-21 (la que conecta el Parque Nacional con La Orotava) y a unos 3 kilómetros del Portillo. No tiene lugares de aparcamiento fáciles y la calzada de la carretera no se puede cortar.

Hora de cierre del avituallamiento: 17.50 del sábado 9 de junio.

Otro punto que no es de fácil llegada pero si dispone de camino asfaltado es el Área Recreativa de Chanajiga (no tiene avituallamiento) donde se accede por caminos y pistas vecinales.

BASE DEL ASOMADERO (EL REALEJO ALTO). Debes de andar unos quince minutos desde El Realejo Alto).

Horario de cierre: 19.45 horas del sábado 9 de junio.

TIGAIGA. Núcleo donde hay un avituallamiento, es un pequeño barrio, donde puedes acceder desde el Realejo Bajo. Recomendable ya que hay actividades y buen ambiente.

Hora de cierre: 22 horas del sábado 9 de junio.

A partir de aquí ya puedes pensar en ir dirigiéndote a la meta. Podrías ver la entrada en la Rambla de Castro un paraje natural impresionante, si bien el aparcamiento en esa zona no es mucho, se accede por la TF-5.

**TRAIL**

Decirte que está prueba no tiene un buen seguimiento al discurrir en parte por zonas que no tienen acceso rodado.

Después de la salida y con punto accesible ya sería casi a mitad de carrera (32 km) en;

PORTILLO ALTO.

Es una zona de restaurantes en el Parque Nacional del Teide. Lo único que debes de ser cuidadoso de aparcar de forma correcta ya que se trata de un lugar muy concurrido.

Horario de cierre del avituallamiento: 12.30 horas.

A partir de este punto ya dejamos lo explicado para la ultra, con Recibo Quemado, muy cercano de este avituallamiento y pensado para la Ultra.

Otro punto que no es de fácil llegada pero si dispone de camino asfaltado es el Área Recreativa de Chanajiga (no tiene avituallamiento) donde se accede por caminos y pistas vecinales.

BASE DEL ASOMADERO (EL REALEJO ALTO). Debes de andar unos quince minutos desde El Realejo Alto).

Horario de cierre: 15.30 horas del sábado 8 de junio.

TIGAIGA. Núcleo donde hay un avituallamiento, es un pequeño barrio, donde puedes acceder desde el Realejo Bajo. Recomendable ya que hay actividades y buen ambiente.

Hora de cierre: 17.55 horas del sábado 8 de junio.

A partir de aquí ya puedes pensar en ir dirigiéndote a la meta. Podrías ver la entrada en la Rambla de Castro un paraje natural impresionante, si bien el aparcamiento en esa zona no es mucho, se accede por la TF-5.

## MARATÓN

Su primera parte discurre por el GR-131 sin accesibilidad de accesos rodados. Como habíamos comentado en la salida hay restricciones para el acceso de vehículos. No obstante, se podría llegar andando durante aproximadamente un kilómetro.

Como puntos intermedios ya los accesibles serían los explicados para las anteriores pruebas donde confluyen si bien los dos primeros tampoco son de fácil acceso, como son:

Área Recreativa de Chanajiga donde se accede por caminos y pistas vecinales y la Base del Asomadero (donde debes de andar unos quince minutos desde El Realejo Alto).

BASE DEL ASOMADERO (EL REALEJO ALTO). Debes de andar unos quince minutos desde El Realejo Alto).

Horario de cierre: 13:50 horas del sábado 9 de junio.

TIGAIGA. Núcleo donde hay un avituallamiento, es un pequeño barrio, donde puedes acceder desde el Realejo Bajo. Recomendable ya que hay actividades y buen ambiente.

Hora de cierre: 16:00 horas del sábado 9 de junio.

A partir de aquí ya puedes pensar en ir dirigiéndote a la meta. Podrías ver la entrada en la Rambla de Castro un paraje natural impresionante, si bien el aparcamiento en esa zona no es mucho, se accede por la TF-5.

## MEDIA TRAIL

La salida en Los Realejos es de fácil acceso como comentábamos.

TIGAIGA. Núcleo donde hay un avituallamiento (común para todas las modalidades), es un pequeño barrio, donde puedes acceder desde el Realejo Bajo. Recomendable ya que hay actividades y buen ambiente.

Hora de cierre: 10:50 horas del sábado 9 de junio.

De aquí a meta y pasando la Rambla de Castro, como también comentábamos, hay tramos urbanos, pero en todo caso recomendamos ver la llegada y llegar con tiempo para poder aparcar.

**RETRANSMISIÓN DEL EVENTO.** La TV Canaria retransmitirá la prueba el sábado 8 de junio de 10:00 a 14:30 horas. Asimismo, la carrera también podrá seguirse por retransmisión en directo "streaming" en la web oficial de la prueba [www.tenerifebluetrail.com](http://www.tenerifebluetrail.com) y el canal del Cabildo [www.canaltenerifetv.com](http://www.canaltenerifetv.com).

La versión Ultra se podrá seguir por streaming a partir desde las 23:00 a las 24:00 horas del viernes 7 de junio y el resto de las modalidades desde las 8:00 horas hasta las 20:30 h del 8 de junio.

**SEGUIMIENTO EN LA WEB Y APP.** Desde nuestra página tendremos dos enlaces, con los tiempos de paso de cada uno de los controles y el sábado durante todo el día con retransmisión en directo (meta y lugares emblemáticos de la carrera). Este año tenemos 14 puntos de control intermedio de pasos de tiempo. A su vez puedes descargarte el App y seguir cómodamente el evento desde tu móvil.

